

# 60代からの ハッピーライフ ～健康寿命をのばそう～



シニアのための  
**笑顔トレーニング**  
～顔の体操で健康維持と若返り！～



講師

一般社団法人  
笑顔トレーナー協会代表理事  
シニアヨガインストラクター

川野 恵子さん

脳トレで  
頭を鍛えよう



講師

施設ボランティア「学びコム」

狂歌の笑いを楽しもう  
～庶民的ユーモアの世界～



講師

日本笑い学会講師

野中 由彦さん



開催日時

平成31年

**3月6日(水)・13日(水) 10:00～15:00**

**参加費：無料 対象：60歳以上の方 定員：42人**

**申込締切：2月14日(木) ※応募者多数の場合は抽選**

申込方法：下記の事項を記入の上、往復はがき、または電子メールで、お申し込みください。

①講座名「60代からのハッピーライフ」②〒・住所 ③氏名(ふりがな) ④年齢・性別 ⑤電話番号

申込・問合せ先：〒260-0045千葉市中央区弁天3-1-7 千葉市生涯学習センター・学習推進グループ

メール kouza@chiba-gakushu.jp

TEL 207-5820

# 60代からのハッピーライフ～健康寿命をのばそう～



会場 千葉市生涯学習センター 3F大研修室  
 参加費 無料（昼食は各自ご用意ください）  
 対象 60歳以上の方  
 定員 42人 ※応募者多数の場合は抽選



3月6日 (水) 10:00 ～ 15:00	<b>オリエンテーション</b>	
	<b>シニアのための笑顔トレーニング ～顔の体操で健康維持と若返り！～</b> 〔笑顔トレーニングとは、顔にある筋肉(表情筋)をきたえ、ストレッチする顔の体操です。〕	■講師 川野 恵子さん (一社)笑顔トレーナー協会代表理事 全米ヨガアライアンス認定講師 シニアヨガインストラクター
	<b>脳を鍛えよう！ 脳トレゲームで若さをキープ！</b>	【昼食】 ■講師・進行 施設ボランティア「学びコム」
3月13日 (水) 10:00 ～ 15:00	<b>狂歌の笑いを楽しもう ～庶民的ユーモアの世界～</b> 〔そもそも狂歌とは？有名な作品を鑑賞した後は実際に狂歌を創ってみよう。〕	■講師 野中 由彦さん 日本笑い学会講師
	<b>みんなで考える 「健康寿命をのばすには ～これからの人生 こう楽しむ～」</b>	



下記の事項を記入の上、往復はがき、またはE-mailで、お申し込みください。

- ①講座名「60代からのハッピーライフ」 ②郵便番号・住所  
 ③氏名（ふりがな） ④年齢・性別 ⑤電話番号

**申込締切  
2/14(木)**

※E-mailでお申し込みの場合は、4日以内に申込受理の連絡をさせていただいております。4日を過ぎても連絡がない場合は、お問合せください。

## ★申込み・問合せ★

〒260-0045 中央区弁天3-7-7 千葉市生涯学習センター 学習推進グループ

E-mail: kouza@chiba-gakushu.jp TEL: 207-5820



千葉市生涯学習センターへの交通のご案内  
 ★JR千葉駅「中央改札」を出て「千葉公園口」から  
 徒歩8分  
 ※有料駐車場がありますが、台数に限りがあるため  
 できるだけ公共交通機関をご利用ください。

